



Colima II
Colima Pro II

Fahrradtrainer Bedienungsanleitung



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN

Lesen Sie vor der Benutzung des Fahrradtrainers die Bedienungsanleitung vollständig durch.

Der Besitzer hat dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Gerätes über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind.

WARNUNG

Um Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Personenschaden zu verringern:

- Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.
- Halten Sie ein angenehmes Tempo. Treten Sie nicht über 80 UPM auf diesem Gerät
- Um besser Gleichgewicht zu halten, sollten Sie die Handgriffe während des Trainings und beim Auf- und Absteigen umgreifen.
- Keine weiten Kleidungsstücke tragen, die irgendwie an Teilen des Rades hängen bleiben könnten.
- Drehen Sie die Pedalarne nicht per Hand.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe fest sind.
- Passen Sie auf, dass keine Gegenstände in Öffnungen fallen.
- Reinigen Sie die Oberflächen nur mit Seife und einem feuchten Tuch, benutzen Sie niemals Lösungsmittel (Siehe Wartung).
- Das Rad sollte nicht von Personen über 130 kg benutzt werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Dieses Rad ist nur für den Heimbereich gedacht. Das Gerät nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtungen einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern.
- Benutzen Sie das Gerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.



Haustiere und Kinder unter 12 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Metern zum Fahrradtrainer einhalten.
Kinder unter 12 Jahren dürfen unter keinen Umständen unbeaufsichtigt das Rad benutzen.
Kinder über 12 Jahren dürfen das Rad nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass der Fahrradtrainer nur in Räumen mit Raumtemperatur benutzt wird. Wurde das Gerät kälteren Temperaturen oder großer Feuchtigkeit ausgesetzt, sollte man vor der Benutzung warten, bis sich das Gerät auf Raumtemperatur erwärmt hat.



Colima II
Colima Pro II



Colima II
Colima Pro II

VOR DER BENUTZUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH zu Ihrem neuen Fahrradtrainer! Sie haben einen entscheidenden Schritt in Richtung eines regelmäßigen Fitnessprogramms getan! Ihr Fahrradtrainer ist ein wichtiger und äußerst effizienter Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Regelmäßiges Training auf diesem Trainingsgerät kann ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VON AUSDAUERTRAINING:

- Gewichtsverlust
- Gesünderes Herz
- Stärkung und Straffung der Muskeln
- Mehr Energie im Alltag

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch regelmäßiges Training. Mit Ihrem neuen Fahrradtrainer überwinden Sie leichter die Hürden, die sonst am Ausdauertraining gehindert haben. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie in Zukunft nicht mehr von Ihrem Training abhalten. Diese Bedienungsanleitung vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm.

AUFSTELLEN DES FAHRRADTRAINERS

Stellen Sie den Fahrradtrainer auf einer ebenen Fläche auf. Hinter dem Trainingsgerät muss sich ein Freiraum von 2 Metern, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor ein Freiraum von 30 cm befinden. Stellen Sie den Fahrradtrainer nicht vor Abzüge oder Lüftungen. Stellen Sie das Gerät nicht in einer Garage, einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.

Aufbau



WARNUNG

Während Sie den Fahrradtrainer aufbauen, sollten Sie bei bestimmten Schritten besonders aufpassen. Es ist wichtig, dass Sie der Aufbauanleitung genau folgen und alle Teile festgezogen werden. Wenn Sie der Aufbauanleitung nicht folgen, kann es sein, dass Teile des Rahmens nicht angezogen wurden und anschließend locker wirken und bei Benutzung klappern. Um Schäden an Ihrem Fahrradtrainer zu vermeiden, sollten Sie die Aufbauanleitung erneut lesen und dann Fehler, die beim Aufbau vielleicht gemacht wurden, korrigieren.

Bevor Sie das Gerät benutzen, schreiben Sie den Modellnamen und die Seriennummer in die unten vorgesehenen Rahmen. Sie finden Modellname wie auch Seriennummer auf dem vorderen Standfuß.

TRAGEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DEN MODELLNAMEN EIN:

SERIEN NUMBER:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

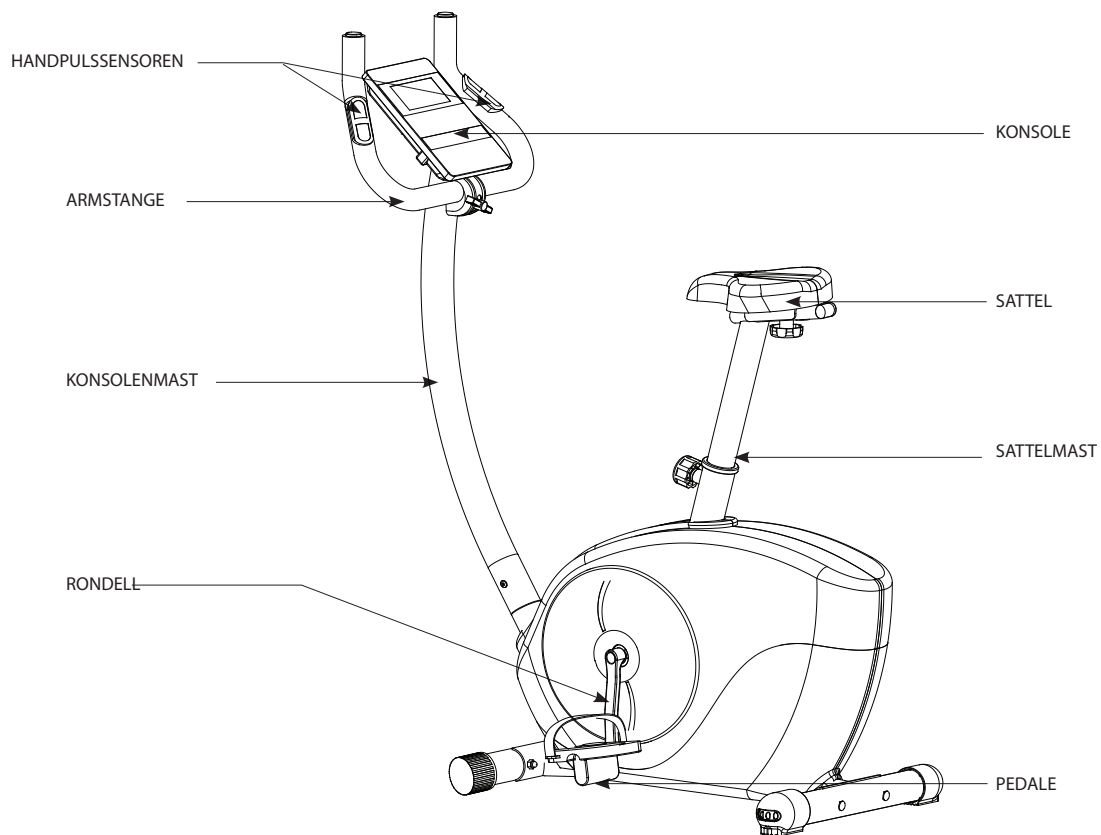
MODELLNAME: HORIZON
FITNESS

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

FAHRRAD-
TRAINER



Colima II
Colima Pro II



BEINHALTETE TEILE:

- ☐ 1 Hauptrahmen
- ☐ Armstangen
- ☐ Sitz & Sitzschiene
- ☐ 1 Konsole

BEINHALTETE WERKZEUGE:

- ☐ 1 Stromkabel
- ☐ 1 Bedienungsanleitung
- ☐ 1 Schraubentüte

VOR DEM AUFBAU

AUSPACKEN

Stellen Sie die Verpackung auf eine ebene Fläche. Wir empfehlen Ihnen eine Schutzfolie auf Ihren Boden zu legen, um Kratzer zu vermeiden. Seien Sie beim Transport und Aufbau vorsichtig. Öffnen Sie Verpackung nicht, wenn sie auf der Seite liegt. Packen Sie das Gerät am besten dort aus, wo Sie es auch benutzen möchten. Bei Nichtbeachten der Anleitung kann es zu Verletzungen kommen.

HINWEIS: Achten Sie während jedem Aufbauschritt darauf, dass alle Muttern und Schrauben leicht angezogen wurden, bevor sie ganz festgezogen werden. Wir empfehlen Ihnen, beim Aufbau die Schraubengewinde mit Schmierfett einzuschmieren.



BRAUCHEN SIE HILFE?

Wenn Sie Fragen haben oder Teile fehlen, kontaktieren Sie unseren Kundenservice unter 02234-9997-500.

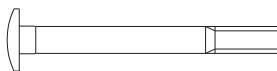


Colima II
Colima Pro II

COLMA & COLIMA PRO PRODUCT ERSATZTEILLISTE



Colima II
Colima Pro II



SCHRAUBE (4)
M8 x 1.25 X 75
ANZAHL: 2



UNTERLEGSCHIEBE (49)
D25xD8.5x2T
ANZAHL: 3



UNTERLEGSCHIEBE (5)
D22 x D8.5 x 1.5T
ANZAHL: 2



FESTSTELLKNOPF (50)
D60x32L(M8x1.25)
ANZAHL: 3



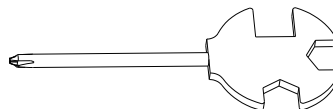
FEDERRINGSCHIEBE (6)
D15.4 x D8.2 x 2t
ANZAHL: 2



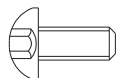
INBUSSSCHLÜSSEL



NUSS (7)
M8 x 1.25 X 15
ANZAHL: 2

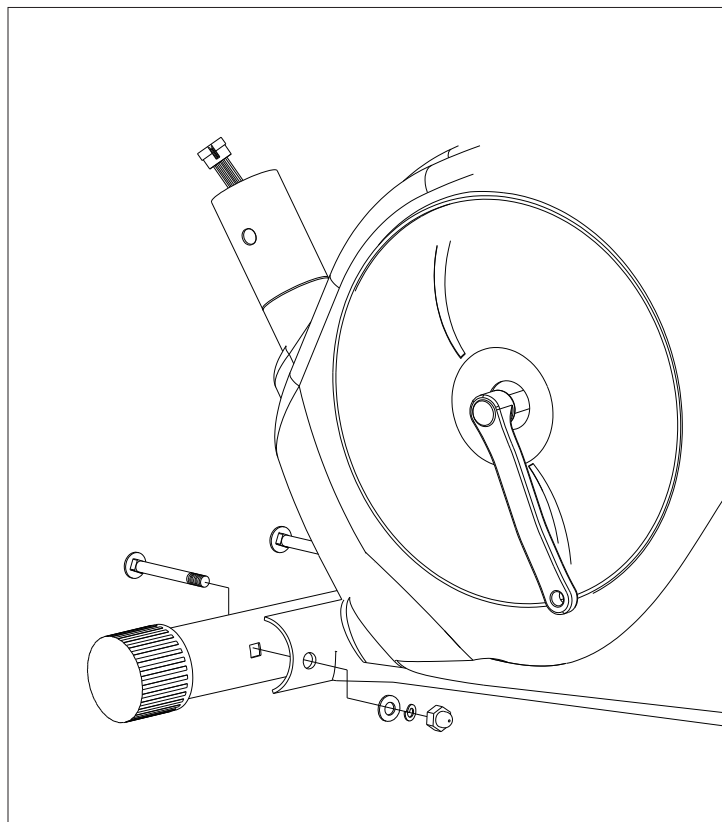


GABELSCHLÜSSEL



SCHRAUBE (15)
M8x1.25x20L
ANZAHL: 4

AUFBAUSCHRITT 1



BEINHALTETE TEILE:



UNTERLEGSCHIBE (5)
D22 X D8.5 X 1.5T
ANZAHL: 2



FEDERRINGSCHIBE (6)
D15.4 X D8.2 X 2T
ANZAHL: 2



NUSS (7)
M8 X 1.25 X 15
ANZAHL: 2



SCHRAUBE (4)
M8 X 1.25 X 75
ANZAHL: 2

- A** Befestigen Sie den vorderen Standfuss am Haupttrahmen mit 2 Schrauben (4), 2 Unterlegscheiben (5), 2 Federringscheiben (6) und 2 mal die Nuss (7).

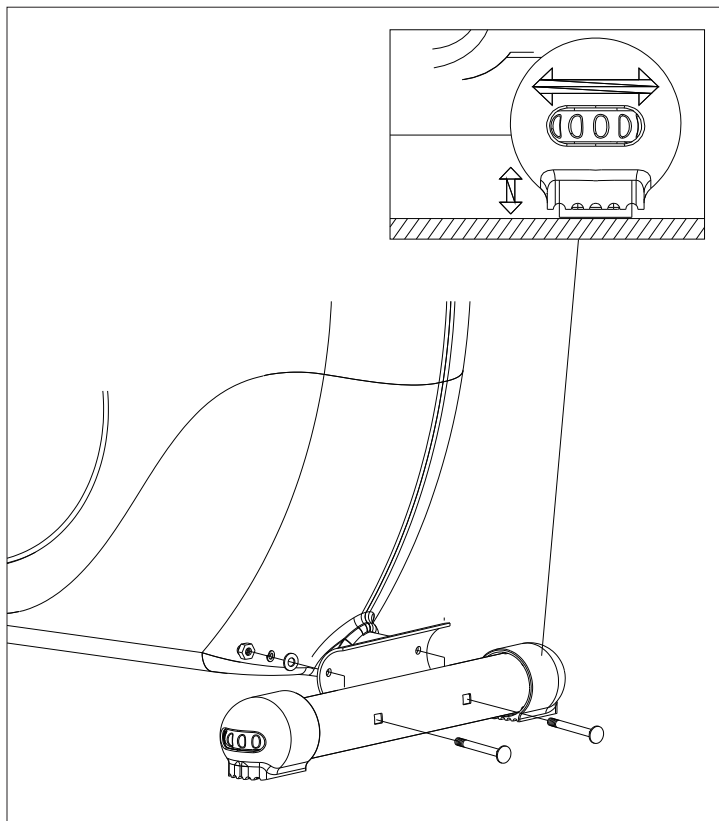


Colima II
Colima Pro II



Colima II
Colima Pro II

AUFBAUSCHRITT 2



BEINHALTETE TEILE:



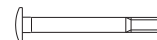
UNTERLEGSCHIBE (5)
D22 X D8,5 X 1,5T
ANZAHL: 2



FEDERRINGSCHIBE (6)
D15,4 X D8,2 X 2T
ANZAHL: 2



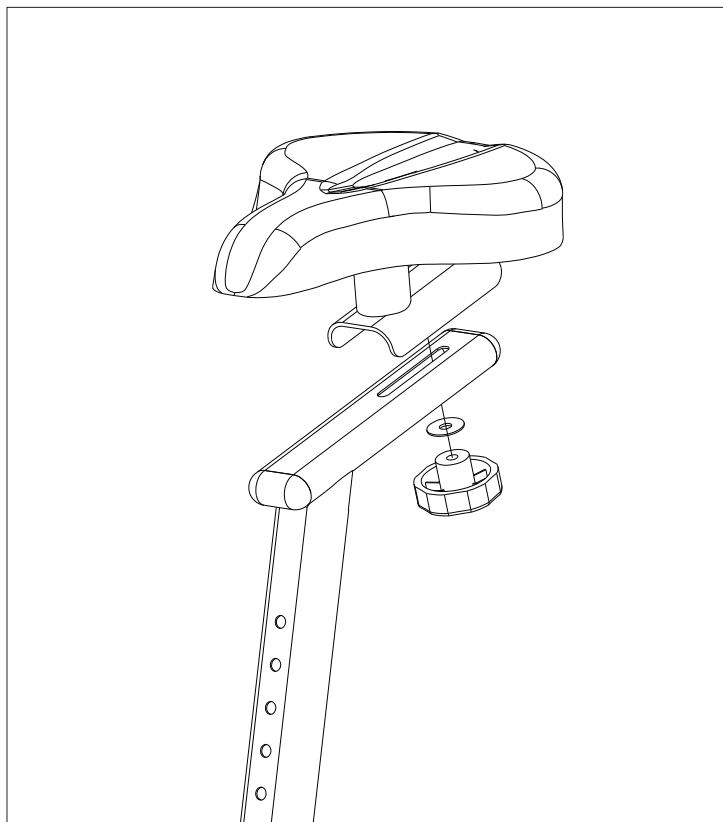
NUSS (7)
M8 X 1,25 X 15
ANZAHL: 2



SCHRAUBE (4)
M8 X 1,25 X 75
ANZAHL: 2

- A Befestigen Sie den hinteren Standfuss am Haupttrahmen mit 2 Schrauben (4), 2 Unterlegscheiben (5), 2 Federringscheiben (6) und 2 mal die Nuss (7).

AUFBAUSCHRITT 3



BEINHALTETE TEILE:



UNTERLEGSCHIBE (49)
D25XD8.5X2T
ANZAHL: 3



FESTSTELLKNOPF (50)
D60X32L(M8X1.25)
ANZAHL: 3

- A** Befestigen Sie den Sitz an der Sitzschiene mit der Unterlegscheibe (49) und dem Feststellknopf (50).

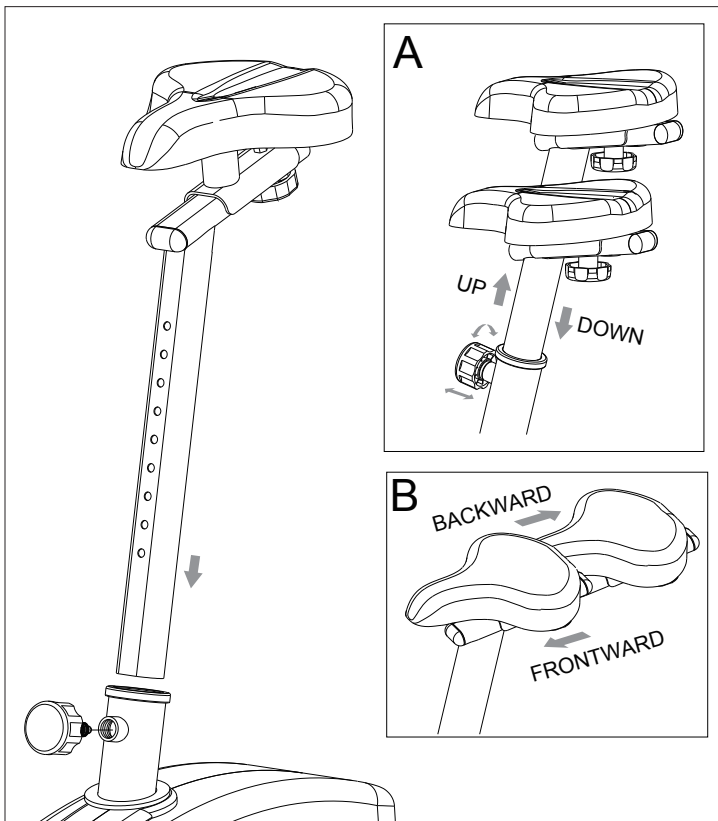


Colima II
Colima Pro II



Colima II
Colima Pro II

AUFBAUSCHRITT 4

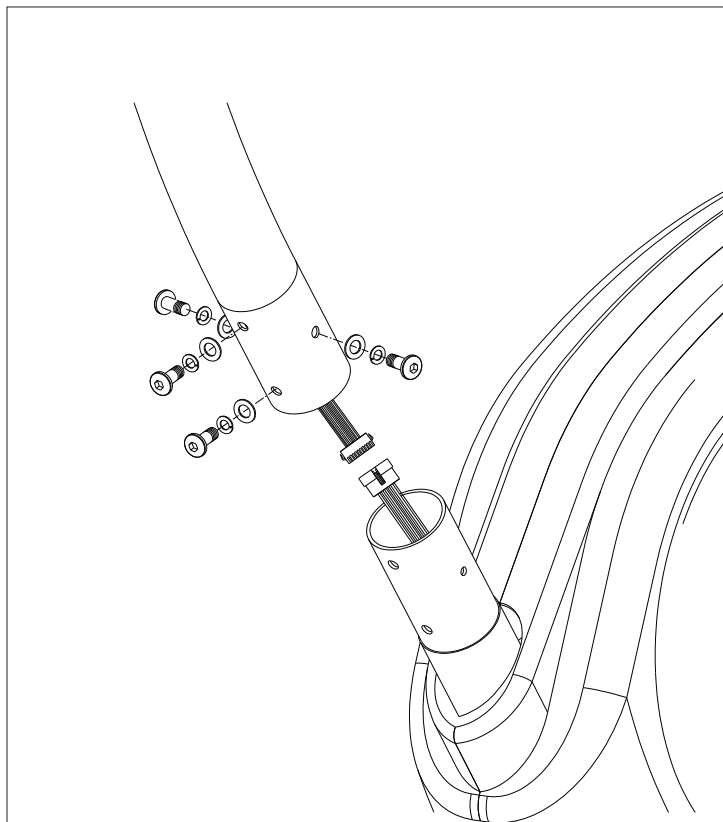


A Schieben Sie die Sitzschiene in die Rahmenöffnung und ziehen Sie sie mit dem Feststellknopf fest.

B Um den Sitz, längs zu verschieben, Feststellknopf lösen, Sitz in gewünschte Position bringen und Feststellknopf fixieren.

Hinweis: Geben Sie besonders auf die maximale Höhenverstellbarkeit acht!

AUFBAUSCHRITT 5



BEINHALTETE TEILE:



SCHRAUBE (15)
M8X1.25X20L
ANZAHL: 4



FEDERRINGSCHIBE (6)
D15.4 X D8.2 X 2T
ANZAHL: 4



UNTERLEGSCHIBE (5)
D22 X D8.5 X 1.5T
ANZAHL: 4

- A Verbinden Sie oberes und unteres Konsolenkabel, welches sich im Konsolenmast befindet.
- B Befestigen Sie den Konsolenmast mit dem Haupttrahmen indem Sie 4 Schrauben (15), 4 Federringscheiben (6) und 4 Unterlegscheiben (5) benutzen.

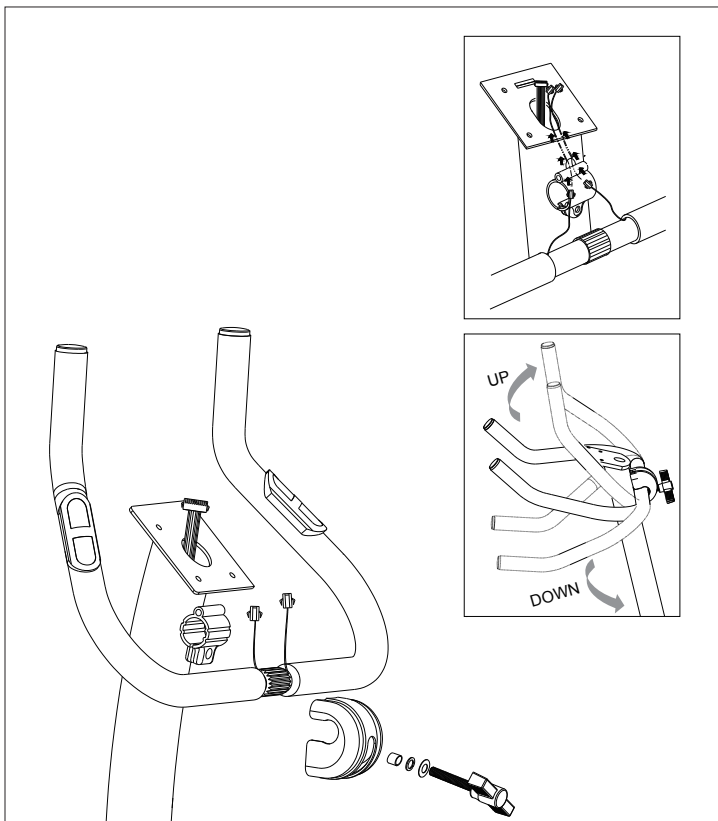


Colima II
Colima Pro II



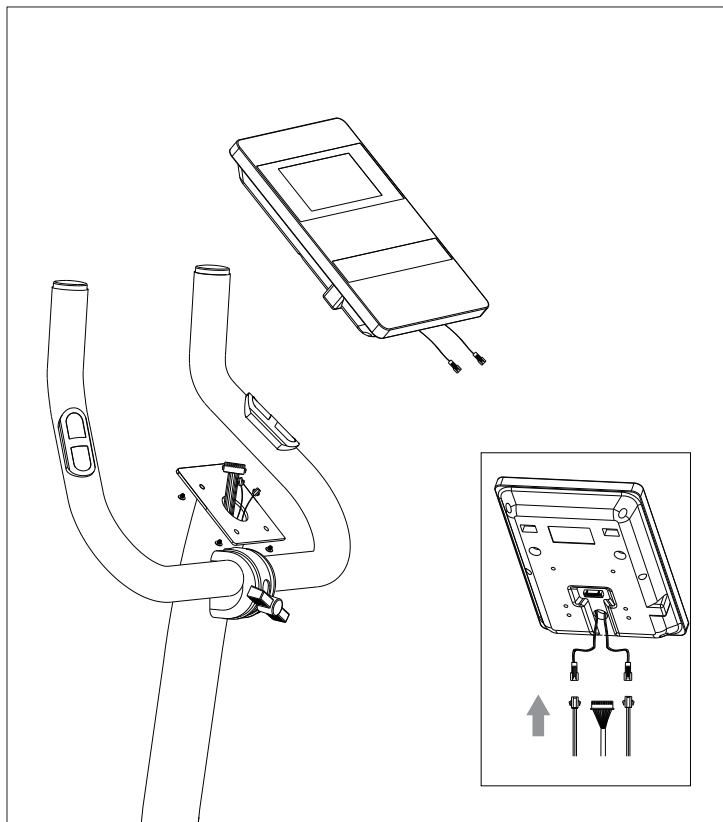
Colima II
Colima Pro II

AUFBAUSCHRITT 6



- A Ziehen Sie die Herffrequenzkabel der Armstange durch das Loch des Konsolenmastschafts. Verbinden Sie diese miteinander.
- B Befestigen Sie die Armstange am Konsolenmasten mit einer Federringscheibe, Unterlegscheibe, Armstangenabdeckung, Knopf Nuss und dem Armstangen Feststellknopf welche vorinstalliert vorfindbar sind.

AUFBAUSCHRITT 7



- A Verbinden Sie Herfrequenzkabel und oberes Konsolenkabel mit der Konsole.
- B Fixieren Sie die Konsole auf dem Konsolenmasten mit 4 Schrauben, welche vorinstalliert vorfindbar sind.

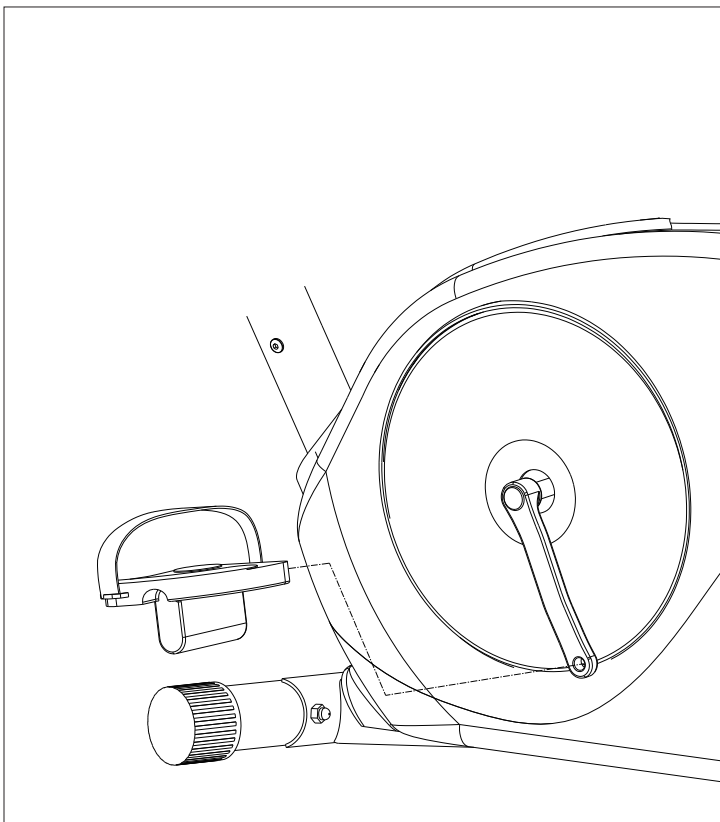


Colima II
Colima Pro II



Colima II
Colima Pro II

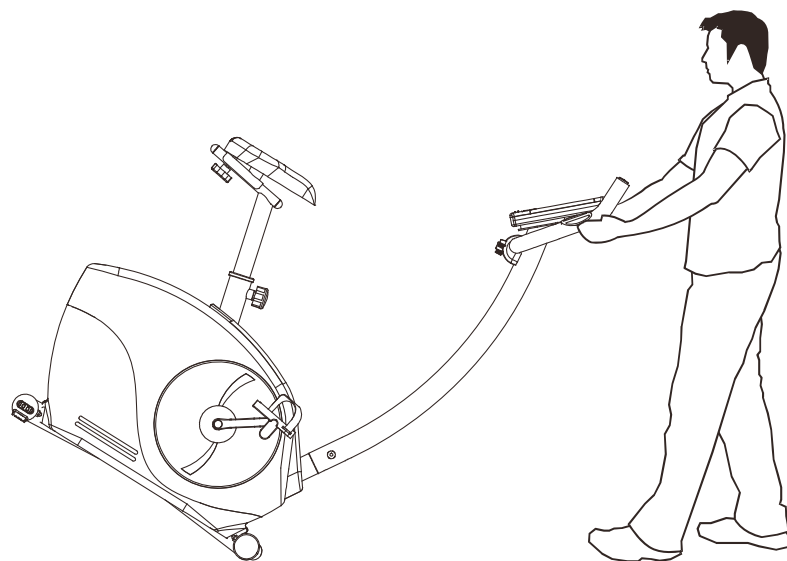
AUFBAUSCHRITT 8



- A Fixieren Sie jeweils linke & rechte Pedale auf die dafür vorgesehene Seite.
- B Verbinden Sie das Adapterkabel mit Ihrem Fahrradtrainer.

SIE SIND FERTIG!

TRANSPORT



Colima II
Colima Pro II



FAHRRADTRAINER BENUTZUNG



SITZEINSTELLUNG

Um die Sitzhöhe zu verstellen, müssen Sie den Einstellknopf drehen, bis die Schraube locker ist. Dann können Sie den Knopf herausziehen und die Sitzhöhe für ein bequemes Treten einstellen. Der Sitz ist richtig eingestellt, wenn das Knie bei entferntester Pedalstellung leicht gebeugt ist. Drehen Sie den Einstellknopf im Uhrzeigersinn um die Schraube fest zu ziehen.

HINWEIS: SETZEN SIE SICH NICHT AUF DEN SITZ, WÄHREND SIE DIE SITZHÖHE VERSTELLEN.

ARMSTANGENEINSTELLUNG

Um die Armstange zu verstellen, müssen Sie den Einstellknopf drehen, bis die Schraube locker ist. Dann können Sie den Knopf herausziehen und dann können Sie die Armstange in Ihre gewünschte Position bringen. Drehen Sie den Einstellknopf im Uhrzeigersinn um die Schraube fest zu ziehen.



WARNUNG

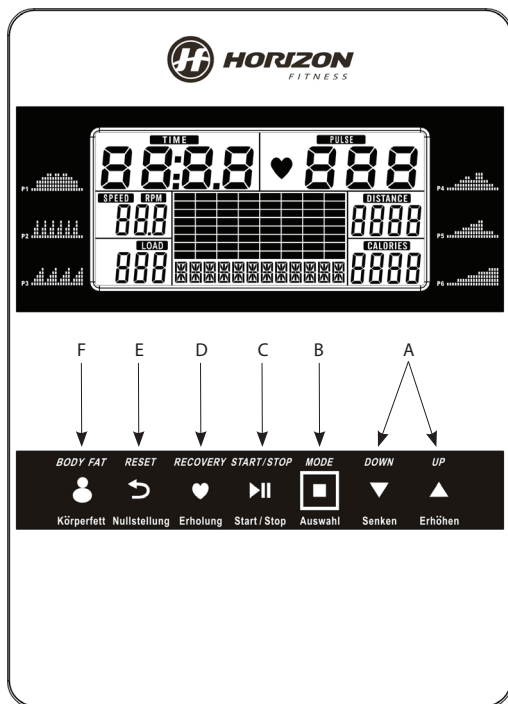
Benutzen Sie den Fahrradtrainer nicht wenn der Adapter beschädigt ist und der Fahrradtrainer Mängel aufweist.



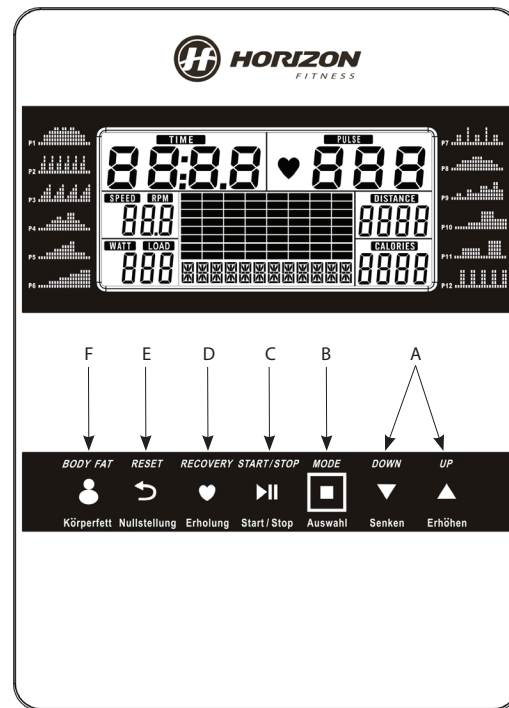
WARNUNG

Seien Sie vorsichtig beim Transport. Lassen Sie sich gegebenenfalls von einer weiteren Person beim Transport helfen.

COLIMA II KONSOLENANZEIGE



COLMA PRO II KONSOLENANZEIGE



COLIMA II & COLIMA PRO II KONSOLENBEDIENUNG

A) ▲/▼ HOCH & RUNTER/ UP & DOWN "TASTEN

- 1) Drücken zum Steigern und Senken von Werten.
- 2) Drücken zum Durchblättern der einzelnen Punkte, die Sie wählen können .
- 3) Drücken zum Erhöhen und Senken des Widerstandes.

B) AUSWAHL/ MODE - TASTE

- 1) Zur Displayänderung und zum Bestätigen von Dateneinstellungen .
- 2) Im STOP Status, MODE Taste und UP Taste gleichzeitig drücken um Thermometer aufzurufen .
- 3) Nach einem Körperfett - Test drücken Sie die AUSWAHL Taste, um das Display zu ändern. (Genaueres zur Körperfett Messung entnehmen Sie auf Seite 26)

C) START/STOP TASTE

Zum Starten und Pausieren des Trainings.

D) ERHOLUNG/ RECOVERY - TASTE

Beim Vorhanden sein von Herzfrequenzdaten, können Sie die ERHOLUNG Taste drücken um die Erholungsfunktion zu starten. (Genaueres zur Erholungsfunktion entnehmen Sie Seite 26)

E) NULLSTELLUNG/ RESET - TASTE

Wenn Sie zurück auf die Nullstellung wollen, drücken Sie Reset/ Nullstellung. Halten Sie die Nullstellung - Taste 3 Sekunden lang gedrückt um das System zurückzusetzen.

F) KÖRPERFETT/ BODY FAT - TASTE

Zum Ermitteln des Körperfettanteiles und des BMI Indexes. (Genaueres entnehmen Sie auf Seite 26)

EINSTELLEN DER PERSÖNLICHEN DATEN

Die Konsole ist in der Lage Ihre persönlichen Daten zu speichern wie Name, Geschlecht, Alter und Gewicht. Dies ermöglicht Ihnen, Ihr Training schneller aufzunehmen. Um Ihre Daten zu speichern, folgen Sie den folgenden Punkten:

- 1) Wählen Sie den Benutzer 1 - 4
- 2) Wählen Sie Ihr Geschlecht
- 3) Wählen Sie Ihr Alter
- 4) Wählen Sie Ihr Gewicht
- 5) Die Konsole kann die Daten von bis zu 4 Personen speichern und Sie sind in der Lage Ihre Daten jederzeit neu anzupassen.

STARTEN SIE IHR TRAINING

- 1) Vergewissern Sie sich, dass der Strom eingeschalten ist.
- 2) Drücken Sie die MODE Taste um ins Hauptmenü zu gelangen, nachdem Sie Ihre persönlichen Daten eingegeben haben.
- 3) Drücken Sie die ▲/▼ HOCH/ RUNTER Tasten zum Wählen eines Trainingsprogrammes, zum Bestätigen drücken Sie die MODE Taste.
- 4) Um ein vorinstalliertes Programm auszuwählen, wählen Sie ein Programm und drücken Sie die MODE Taste.
- 5) Nachdem Sie ein Trainingsprogramm gewählt haben, drücken Sie die Up/Down Tasten um Ihre Trainingszeit fest zu legen.
- 6) Drücken Sie die START Taste um mit Ihrem Training zu beginnen.

QUICK START

- 1) Vergewissern Sie sich, dass der Strom eingeschalten ist.
- 2) Drücken Sie die START Taste um mit dem Training zu beginnen.



Colima II
Colima Pro II



Colima II
Colima Pro II

MANUELL

Wählen Sie im Hauptmenü den Punkt Manuell und drücken Sie START um das Training zu beginnen.

HRC

- 1) Beenden Sie Ihre persönlichen Einstellungen und begeben Sie sich ins Hauptmenü.
- 2) Wählen Sie das HRC Programm im Hauptmenü und drücken Sie die AUSWAHL Taste zum Auswählen.
- 3) Wählen Sie zwischen 55%, 75% und 90% Ihrer Zielherzfrequenz oder wählen Sie Ihre persönliche Zielherzfrequenz zwischen 30 - 230.

BENUTZER PROGRAMM

- 1) Wählen Sie das Benutzer Programm im Hauptmenü und benutzen Sie die HOCH/ RUNTER und AUSWAHL Taste um Ihr eigenes Training zu wählen.
- 2) Drücken Sie für 3 Sekunden die AUSWAHL Taste um Ihre Einstellung zu bestätigen.

ERHOLUNG/ RECOVERY

Nachdem Sie einige Zeit trainiert haben (mindestens 30 Sekunden), drücken Sie die ERHOLUNG Taste. Nachdem Sie die ERHOLUNG Taste gedrückt haben, muss der Computer 60 Sekunden lang Ihre Herzfrequenz empfangen. Legen Sie hierfür Ihre Hände auf die Handpulssensoren. Nach den 60 Sekunden wird der Computer Ihr Fitnesslevel von F1 - F6 anzeigen.

(F1 - F6 stehen für Ihren Fitnessquotienten, F1 steht für das Beste Resultat.)

KÖRPERFETT/ BODY FAT MESSUNG

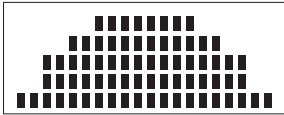
- 1) Drücken Sie die Körperfett Taste, wenn Sie im Hauptmenü Ihr Training wählen.
- 2) Wählen Sie den Benutzer von U1 - U4 und drücken Sie START.
- 3) Halten Sie beide Pulsegriffe für 8 - 10 Sekunden und das Testresultat (Prozentanteil und BMI Rate) wird für 30 Sekunden lang auf dem LCD Display erscheinen.

WATT

- 1) Beenden Sie Ihre Benutzereinstellungen und wählen Sie Ihr Training.
- 2) Wählen Sie das Wattprogramm im Hauptmenü und drücken Sie die AUSWAHL Taste.
- 3) Wählen Sie Ihre gewünschte Wattzahl, indem Sie die HOCH/ RUNTER Tasten benutzen.
- 4) Drücken Sie START, wenn Sie Ihre Einstellungen beendet haben.

COLIMA II VOREINGESTELLTE PROGRAMME

- P1 GEWICHTSREDUZIERUNG/ WEIGHT LOSS: Ideal um das Körpergewicht zu reduzieren, Wechsel zwischen starken und schwachen Widerständen, aber immer im Fettverbrennungsbereich.



- P2 INTERVALL/ INTERVALS: Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel zwischen leichten und starken Widerständen.



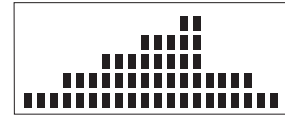
- P3 FETTVERBRENNUNG/ FAT BURN: Durch die Kombination von starken und schwachen Widerständen verbrennen Sie mehr Fett.



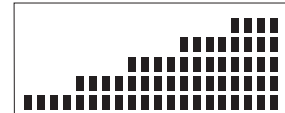
- P4 BERGFAHRT/ MOUNTAIN CLIMB: Verbessert Ihre Leistung und Ausdauer durch eine Erhöhung auf Spitzenwiderstände, um die schwierigsten Außenbedingungen zu simulieren.



- P5 ATHLETEN TRAINING/ ATHLETE TRAINING: Ein komplettes Trainingsprogramm um Ihre körperliche Fitness zu steigern.



- P6 SPITZEN TRAINING/ PEAK PERFORMANCE: Erhöhter Widerstand. Für fortgeschrittene Benutzer zur Muskelstraffung und für welche die nach einer Herausforderung suchen.



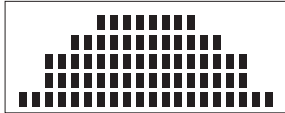
Colima II
Colima Pro II

COLIMA PRO II VOREINGESTELLTE PROGRAMME

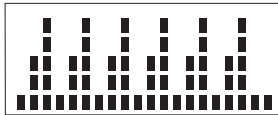


Colima II
Colima Pro II

- P1 GEWICHTSREDUZIERUNG/ WEIGHT LOSS: Ideal um das Körpergewicht zu reduzieren, Wechsel zwischen starken und schwachen Widerständen, aber immer im Fettverbrennungsbereich.



- P2 INTERVALL/ INTERVALS: Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel zwischen leichten und starken Widerständen.



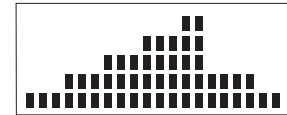
- P3 FETTREDUZIERUNG/ FAT BURN: Durch die Kombination von starken und schwachen Widerständen verbrennen Sie mehr Fett.



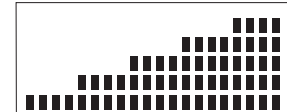
- P4 BERGFAHRT/ MOUNTAIN CLIMB: Verbessert Ihre Leistung und Ausdauer durch eine Erhöhung auf Spitzenwiderstände, um die schwierigsten Außenbedienungen zu simulieren.



- P5 ATHLETEN TRAINING/ ATHLETE TRAINING: Ein komplettes Trainingsprogramm um Ihre körperliche Fitness zu steigern.

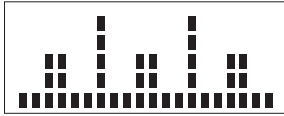


- P6 SPITZEN TRAINING/ PEAK PERFORMANCE: Erhöhter Widerstand. Für fortgeschrittene Benutzer zur Muskelstraffung und für welche die nach einer Herausforderung suchen.

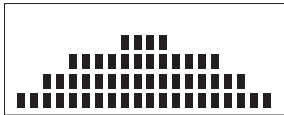


COLIMA PRO II PRESET VOREINGESTELLTE PROGRAMME

- P7 FETTVERBRENNUNG/ AFTER BURNER: Nach einer intensiven Trainingseinheit, gönnen Sie Ihren Muskeln eine Erholungsphase.



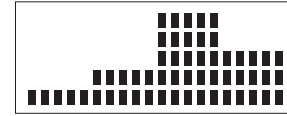
- P8 PLATEAU/ PLATEAU: Simuliertes Bergsteigen durch kontinuierliches Einstellen des Widerstandes.



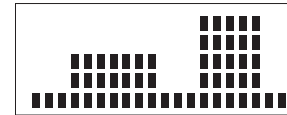
- P9 FETTVERBRENNUNG INTERVALL/ FAT BURN INTERVAL: Nach und nach steigender Widerstand durch Hügel und Täler erlaubt Ihnen Ihr tägliches Ziel zu erreichen.



- P10 BERG/ HILL: Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel zwischen leichten, starken und spitzen Widerständen.



- P11 JOGGEN/ JOGGING: Simulierte Jogging - Einheiten erhöhen die Ausdauer und den Stoffwechsel.



- P12 AUSDAUER/ ROLLING: Hilft das Gewicht zu halten. Stufenweiser Wechsel zwischen hohen und niedrigen Widerständen, um die Herzfrequenz stufenweise zu erhöhen und zu verringern.



Colima II
Colima Pro II



Colima II
Colima Pro II

HERZFREQUENZKONTROLLE

RÜCKMELDUNG

Ihr Horizon Fitness Fahrradtrainer verfügt über zwei Optionen für Herzfrequenzrückmeldungen. Sie können sich für die Haltegriffe, die mit Pulssensoren ausgestattet sind entscheiden oder Sie benutzen den Brustgurt, um Ihre Arme beim Training frei bewegen zu können.

HANDPULSSENSOREN

Die Handpulssensoren befinden sich an den Haltegriffen. Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten bekommen Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung.

KABELLOSER BRUSTGURT (OPTIONAL)

Bevor Sie den kabellosen Brustgurt umschnallen, sollten Sie die zwei Gummielektroden mit Wasser befeuchten. Platzieren Sie den Brustgurt unter dem Brustkorb oder dem Brustmuskel, mit dem Logo nach außen, genau über Ihrem Brustbein. HINWEIS: Der Brustgurt muss fest und richtig platziert sein um genaue und beständige Ablesungen zu senden. Wenn der Brustgurt zu locker sitzt, kann es sein, dass Ihnen eine ungleichmäßige Herzfrequenz angezeigt wird.

WARNUNG!

Die Herzfrequenzfunktion ist keine medizintechnische Funktion. Viele Faktoren können die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.

EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT:

WIE OFT? (TRAININGSHÄUFIGKEIT)

Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um sein Herz fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. Ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte es Ihr Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn Sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Routine. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie zu der gewählten Zeit nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss dieses zu einer Priorität in Ihrem Leben werden. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

WIE LANGE? (TRAININGSDAUER)

Für Ausdauertraining sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 60 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren, ist es besser, wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an das Training zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es sinnvoll, die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandsgrad zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten um Gewicht zu reduzieren.

WIE INTENSIV? (TRAININGSINTENSITÄT)

Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihren Fahrradtrainer für die Vorbereitung auf einen Wettkampf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren, als wenn Sie „nur“ Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun!



Colima II
Colima Pro II



Colima II
Colima Pro II

WARTUNG

WELCHE REGELMÄSSIGE PFLEGE IST NOTWENDIG?

Wir benutzen geschlossene Lager in unseren Fahrradtrainern. Eine Einfettung ist deshalb nicht nötig. Die wichtigste Pflege besteht darin Schweiß und Ausdünstungen nach jedem Training abzuputzen.

WIE PUTZE ICH MEINEN FAHRRADTRAINER?

Putzen Sie nur mit Wasser und Seife, benutzen Sie niemals Lösungsmittel auf Plastikoberflächen.

Durch eine regelmäßige Reinigung des Fahrradtrainers und seiner Umgebung werden Wartungsprobleme und Anrufen beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.

NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)

Schalten Sie das Gerät aus, indem Sie das Stromkabel ziehen.

- Putzen Sie den Fahrradtrainer mit einem feuchten Lappen. Benutzen Sie niemals Lösungsmittel die das Gerät beschädigen könnten
- Überprüfen Sie das Stromkabel. Kontaktieren Sie Horizon Fitness, falls das Stromkabel beschädigt ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel nicht unter dem Gerät oder wo anders eingeklemmt wird.



WARNUNG

Das Gerät steht erst dann nicht mehr unter Strom, wenn das Stromkabel ausgesteckt wurde.

JEDE WOCHE

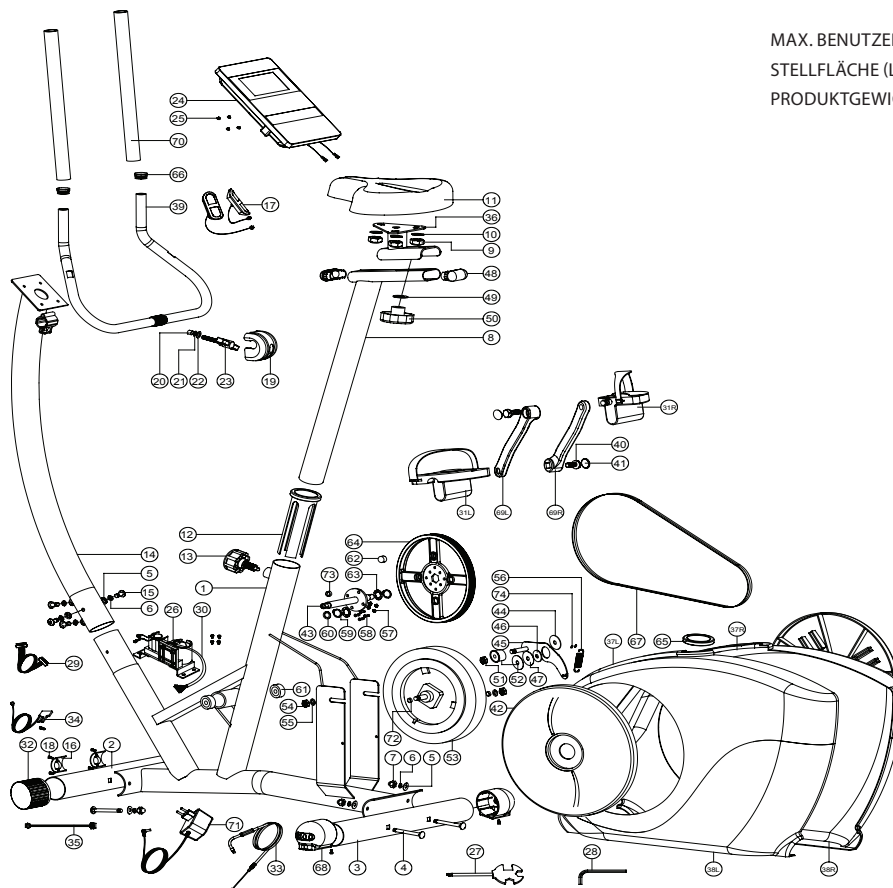
Reinigung unter dem Fahrradtrainer wie folgt:

- Schalten Sie den Fahrradtrainer aus.
- Stellen Sie den Fahrradtrainer an eine abgelegene Stelle..
- Wischen oder saugen Sie alle Verunreinigungen und Staub, die sich unter dem Gerät angelagert haben könnten
- Stellen Sie den Fahrradtrainer an seinen Platz zurück.

JEDEN MONAT

- Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Pedale fest angezogen sind.

COLIMA II & COLIMA PRO II EXPLOSIONSZEICHNUNG



MAX. BENUTZERGEWICHT: 110 KG / 300 LBS
 STELLFLÄCHE (L X B X H IN CM): 90 X 50 X 145
 PRODUKTGEWICHT: 40 KG



Colima II
 Colima Pro II



Colima II
Colima Pro II

COLIMA II & COLIMA PRO II ERSATZTEILLISTE

NUM.	ENGLISCHE BESCHREIBUNG	ANZ.
1	Main frame	1
2	Front stablizer	1
3	Rear stablizer	1
4	Long Bolt, M8x1.25x75L	4
5	arc washer, D22xD8.5x1.5T	8
6	Spring washer, D15.4xD8.2x2T	8
7	Nut, M8x1.25x15	4
8	Seat post	1
9	Seat pad nut, M8	3
10	Flat washer, M8	3
11	Seat pad	1
12	Seat post sleeve, D66*D50.3*170L	1
13	Adjusting knob, D56xM16x24xD8	1
14	console mast	1
15	hex screw, M8x1.25x20L	4
16	transportation wheel, D60x54.5L	2
17	Hand grips pulse	2
	HR cable	2
18	Screw, ST10*1.41*12L	4
19	Handlebar adjustment cover,80.6*56*52.5	1

NUM.	ENGLISCHE BESCHREIBUNG	ANZ.
20	KNOB NUT, D8xD12.7X23	1
21	Spring spacer, D15.4 XD8.2x2T	1
22	Flat washer, D16xD8.5x1.2T	1
23	Handlebar adjusting knob, M8x1.25x55	1
24	Console	1
25	Screw, M5 x 12	4
26	Motor	1
27	Multi-use Wrench, 121*D6	1
28	L Hex Wrench, M6	1
29	Upper console cable,, 1000L	1
30	Lower Console cable, 600L	1
31L/R	Pedal	1
32	Front stablizer end cap, D60xD67x43	2
33	Tension cable	1
34	Speed sensor cable, 200L	1
35	Power cable, 700L	1
36	Horizontal seat adjustment	1
37L	Upper left side cover	1
37R	Upper right side cover	1
38L	Handlebar adjustment cover,80.6*56*52.5	1



Colima II
Colima Pro II

NUM.	ENGLISCHE BESCHREIBUNG	ANZ.
38R	Knob nut, D8XD12.7X23	1
39	Handlebar	1
40	hex screw, M8x1.25x25	2
41	bolt cap,D23x6.5	2
42	crank cover	2
43	fly wheel axle	1
44	Flat washer, D50*D10*1.0T	2
45	idler bracket	1
46	idler spacer, D30xD10x3.2T	1
47	idler flat washer, D50xD10x2.0T	1
48	seat post end cap, 25*50*28L	2
49	Seat adjusting knob flat washer, D25xD8.5x2T	1
50	Seat adjusting knob, D60x32L(M8x1.25)	1
51	idler nut, M10x1.5x10T	1
52	idler, D23.8xD38x24	1
53	Flywheel and magnet set	1
54	Flywheel stopping nut, 3/8"-26UNF*6.5T	2
55	flat washer, D22XD10X2T	2
56	idler spring, D2.2*D14*55L	1
57	Fly wheel nut, M6x1.0x6T	4

NUM.	ENGLISCHE BESCHREIBUNG	ANZ.
58	FLY WHEEL HEX SCREW, M6X1.0X15L	4
59	Fly wheel spacer, S-16(1T)	1
60	Fly wheel flat washer, D24xD16x1.5T	1
61	Fly wheel bearing,	2
62	Speed sensor magnet	1
63	wavy washer, D21xD16x0.3T	2
64	pulley	1
65	Seat post cover,84*82.5*9T	1
66	handlebar enc cap,D7/8"x17L	2
67	poly-v belt	1
68	Reat stablizer adjusting end cap	2
69L	crank, left	1
69R	crank, right	1
70	handlebar foam, D20*7T*560L	2
71	adaptor, 9V	1
72	Fly wheel spacer,D10xD14x3T	2
73	Fly wheel spacer,D22*D16*6.4	1
74	idler tube	2



Colima II
Colima Pro II

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Servicekarte. Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

D:

Entsorgungshinweis

Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:

Waste Disposal

Horizon Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:

Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits Horizon Fitness sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL:

Verwijderingsinstructie:

Horizon Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur voor recycling naar een vakkundig verzamelpunt.

E:

Informaciones para la evacuación

Los productos de Horizon Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I:

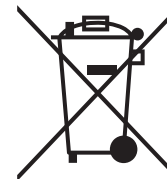
Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL:

Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy Horizon Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego



KONTAKT
JOHNSON HEALTH TECH. GMBH
EUROPAALLEE 51
50226 FRECHEN

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:
TELEFON: 02234 - 9997 - 100
E"MAIL: INFO@HORIZONFITNESS.DE

TECHNIK - HOTLINE:
TELEFON: 02234 - 9997 - 500
E"MAIL: SERVICE@HORIZONFITNESS.DE
TELEFAX: 02234 - 9997 - 200

INTERNET: WWW.HORIZONFITNESS.DE



Fahrradtrainer Bedienungsanleitung

Colima II & Colima Pro II Owner's Manual 0531'11 Rev. 1.3 © 2011 Horizon Fitness

COLIMA & COLIMA PRO 210711